



Höllevägen

2025-01-03



HÖLLEVÄGEN – SPELARUTBILDNINGSPÅN FÖR BK HÖLLVIKEN	2
1. VISION OCH VERKSAMHETSIDÉ	3
2. VÄRDEGRUND	3
3. SPELIDÉ	3
4. SPELARUTBILDNINGSPÅN	4
5. POLICY FÖR UTÖVANDE AV FLERA IDROTTER	5
6. TRÄNING	5
7. MATCH	7
8. CUPER	9
9. MATCHNING OCH FLYTTNING MELLAN TRÄNINGSGRUPPER	9
10. REKRYTERING AV LEDARE	10
11. LEDARUTBILDNING	10
12. AMBITION UTBILDNINGSNIVÅER LEDARE	11
13. UTVECKLINGSSAMTAL	111



Höllevägen – spelarutbildningsplan för BK Höllviken

Förord

BK Höllviken är idag en av Skånes största fotbollsföreningar med över 1000 aktiva. BK Höllviken har som mål att ha sydvästra Skånes starkaste fotbollsverksamhet för barn och ungdomar, med inriktning på både topp och bredd, och erbjuda de bästa träningsförutsättningarna. För att lyckas med detta så är vår ambition att erbjuda den bästa motivations- och lärandemiljön för att skapa utveckling och utmaning för spelare på alla nivåer.

Höllevägen är ett styrmedel för våra ledare och instruktörer i sitt dagliga arbete med barn och ungdomar och den ska säkerställa att vi har en röd tråd i vår verksamhet där alla jobbar utifrån samma grund.

Vår verksamhet är indelad i tre steg med en tydlig progression i inläring och utbildning från knatteverksamhet till de äldsta ungdomarna. Många av våra åldersgrupper är stora och alla spelare omfattas av utbildningsplanen oavsett vilken nivå individen för tillfället befinner sig på. Det synsätt som genomsyrar spelarutbildningsplanen är densamma som i [Fotbollens spela, lek och lär](#) och bygger på ett barnrättsperspektiv, med utgångspunkt från FN:s konvention om barns rättigheter (barnkonventionen). Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde.

Spelarutbildningsplanen är framtagen av Fotbollsrådet tillsammans med ledare i föreningen. Förankringen av spelarutbildningsplanen sker genom spelarmöten, ledarmöten, föräldramöten och styrelse genom årliga sammankomster. Höllevägen ska ses som ett komplement till Svenska Fotbollsförbundets Spelarutbildningsplan. Ungdomskoordinator finns alltid tillgänglig för de tillfällen som frågor finnes runt om dokumentationen. Fotbollsrådet är behjälpliga och ansvarar för att dokumentet uppdateras vid behov.

Höllviken januari 2025

Styrelsen BK Höllviken



1. Vision och verksamhetsidé

Vision

”Att människor i Höllviken med omnejd ska se BK Höllviken och IP som en mötesplats för alla där gemenskap, glädje och fotbollsintresse står i fokus. BK Höllviken är också en förening där fotbollsintresserade ges möjlighet att genom lek och strategi komma så långt i sin utveckling som de kan och själva vill. ”

Verksamhetsidé

”Så många som möjligt så länge som möjligt i så bra miljöer som möjligt”

Att utveckla varje barns fotbollskunnande individuellt och i lag så mycket som möjligt, i ett socialt sammanhang som skapar kamratskap, empati och ömsesidig respekt genom goda förebilder och engagemang hos ledare och föräldrar. Att skapa en lärande miljö förutsätter att samtliga involverade aktivt arbetar för glädje, öppenhet, utveckling och kamratskap.

2. Värdegrund

Gemenskap

I BK Höllviken bygger man vänskap för livet. Gott kamratskap och gemenskap ska genomsyra hela verksamheten – umgänget på IP, träning och matcher. Att få spelarna att känna att laget är större än jaget – att stötta varandra i såväl med- som motgång – är insikter att ta med sig på planen och för framtiden.

Glädje

Glädje och passion är grunden för all framgång. Vare sig man tränar fotboll för att må bra och ha kul eller om man dessutom gör det som ett led i en satsning på en fotbollskarriär. Tillsammans skapar tränare, personal, spelare och föräldrar en positiv anda. Med uppmuntran och beröm når man långt.

Utveckling

I sann BK Höllvikenanda står individens utveckling i centrum. Varje spelare ska ges möjlighet att bli så bra som hen vill. Spelarens ambitionsnivå styr målsättningen. Här coachar vi för utveckling på längre sikt.

3. Spelidé

Vi förespråkar en spelidé som bygger på att vi ska vara ett spelande lag genom alla delar i laget från målvakt via backlinje och mittfält till forwards. BK Höllviken strävar efter att vara spelförande med ett högt bollinnehav då detta utvecklar våra spelare på bästa sätt. Vi förespråkar ett snabbt spel längs marken med få tillslag på bollen. Direkta genombrott sker både via kant och centralt. Vi strävar efter att passera motståndarens lagdelar genom ett varierat och kontrollerat passningsspel, eller genom att vi driver och dribblar förbi våra motståndare. Dock är det viktigt att spelaren lär sig alla metoder inom fotbollen. Försvarsspel bygger på ett positionsförsvar med inslag av zonmarkering och närmarkering.

BK Höllvikens spelidé utvecklas successivt från knatte- till ungdomsverksamheten i enlighet med Svenska Fotbollsforbundet's Spelarutbildningsplan. Träning och matcher skall syfta till



att utveckla spelarens färdigheter och lagets metoder (spelimidé). För att lyckas med vår spelidé så vill vi utbilda bolltrygga, tekniska, snabba och modiga spelare med en bra attityd. Se "Att vara spelare i BK Höllviken".

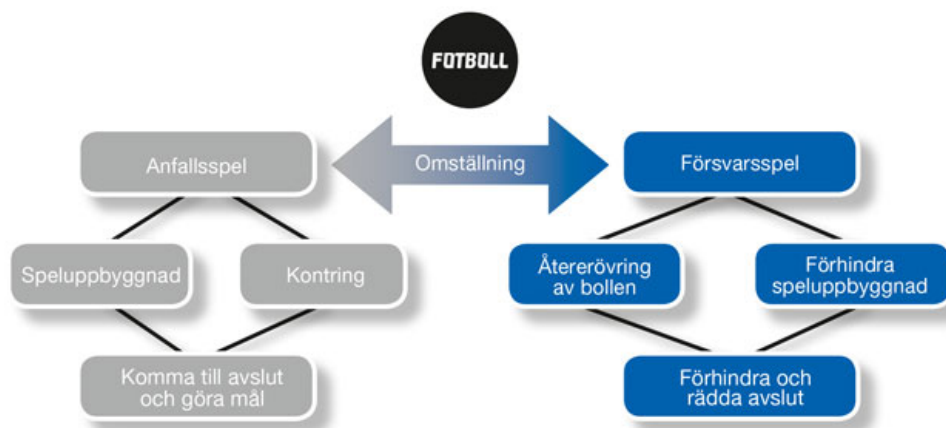


I 3 mot 3 präglas spelet av individuellt spel, detta är den primära metoden. När spelaren sedan går in i 5 mot 5 strävar vi mot spel med närmaste medspelare. Då vi försöker utbilda i alla momenten så skall man över tid behärska flera metoder.

Från att ha fokuserat på spel med närmaste spelare går vi i 7 mot 7 spelet in i en fas av kollektivt spel med få spelare. Då vi försöker utbilda i alla momenten så skall man över tid behärska flera metoder. Från 7 mot 7 spelar laget med tre lagdelar.

I 9 mot 9 och 11 mot 11 spelet flyttas fokus till kollektivt spel med flera spelare och hela laget. BK Höllvikens spelidé implementeras fullt ut.

4. Spelarutbildningsplan



BK Höllviken följer Svenska Fotbollsforbundets Spelarutbildningsplan vad laget ska utveckla och träna på för varje nivå.

Nivå 1 - fotbollsglädje 6-9 år

Nivå 2 - lära för att träna 10-12 år

Nivå 3 - träna för att lära 13-15 år

Nivå 4 - träna för att prestera 16-19 år



5. Policy för utövande av flera idrotter

En bred idrottslig bakgrund, med många olika idrotter, ökar den motoriska utvecklingen och den idrottsliga förmågan, minskar skaderisken och ökar chanserna för ett barn att upptäcka en idrott att tycka om och eventuellt även nå framtida framgångar inom.

BK Höllviken vill därför uppmuntra barn till att hålla på med flera idrotter. När barnen blir äldre så ställer vi krav på träningsnärvaro för att få spela match i BK Höllviken. Då tar vi hänsyn till att barnet deltar i andra idrottsaktiviteter. Här är det viktigt att ha en dialog mellan spelare, föräldrar och tränare så att spelaren inte blir överbelastad.

6. Träning

Att träna ska vara kul!

All träning ska ha ett syfte. För att få fler att spela längre och bättre är vår ambition att erbjuda den bästa motivations- och lärandemiljön för att skapa utveckling och utmaning för spelare på alla nivåer.

Tre frågor skall alltid kunna besvaras; Vad, Varför och Hur tränar vi på just detta träningspass. Det som styr vilken effekt träningen ger är, vad som görs, hur ofta och med vem.

Vad tränar vi?

Träning ska bestå av fysik, attityd, spelförståelse och teknik. I begreppet attityd menar vi kamratskap, respekt mot andra, laganda och livsstil.

Varför tränar vi?

För att utveckla, utbilda och uppfostra våra spelare till att bli så bra som de kan bli. Träningarna ska vara glädjefyllda med fokus på att ge varje spelare optimal utveckling och utmaning. Inriktningen är att sätta spelaren i centrum och fokus ska alltid ligga på prestation och individuell utveckling.

Hur tränar vi?

Fotboll ska vara roligt med ett gott kamratskap och passion för fotbollen och BK Höllviken. Träningen och miljön ska vara tillåtande så att spelarna ständigt vill ta sig an nya utmaningar.

5 år Fotbollsskolan

Fotbollsskolan för barn från 5 år har som främsta uppgift att fånga barns intresse för idrott. Träningarna bedrivs från april/maj och inskrivning sker under mars månad varje år. Fotbollsskolan ska präglas av glädje, rörelse och bollekar som förhoppningsvis leder till ett livslångt intresse för fotboll och BK Höllviken. Vi tränar en gång i veckan på helgen. Vår fotbollsskola bedrivs om möjligt på A-planen när väder och säsong tillåter.

Fotbollsskolan startas upp på initiativ av Ungdomskoordinatören. Ungdomskoordinatören ansvarar för att bygga upp organisationen runt den nya åldersgruppen och organiserar och leder också träningarna under en inledande fas. Övriga ledare rekryteras från föräldraleden. Efter den inledande fasen så utser Fotbollsrådet genom ungdomskoordinatören i samråd med ledargruppen en huvudansvarig och en huvudtränare.



Ambitionen är att det bör finnas 1 tränare per 8 barn men givetvis är alla grupper olika och har olika behov. Det är dock bra om det finns flera tränare och ledare i laget, en del kan vara "ordinarie" och andra rycka in när det behövs. Alla barn ska ha med en förälder eller annan vuxen vid varje träningstillfälle då det måste finnas en vuxen på plats som känner barnet. Detta för att vara behjälplig om barnet exempelvis blir ledsen eller får ont.

6-9 år Leker med bollen, fotbollsglädje (nivå 1)

För 6-7 åringar är spelformen 3 mot 3, för 8-9 åringar 5 mot 5. När barnen är 8 år erbjuds träning två gånger i veckan.

10-12 år Lära för att träna (nivå 2)

Andra nivån i BK Höllvikens utbildningsplan för ungdomar och den riktar sig till flickor och pojkar 10-12 år. Spelformen är 7 mot 7. Ambitionen är att erbjuda träning tre gånger i veckan. Dock tas hänsyn till väder och plantillgänglighet.

Från 10 års ålder (Efter Halör Cup) skall de spelare som kommit längst i sin utveckling ges möjlighet till större utmaningar. Förslagsvis genom att rotera upp några spelare på träning och match. Detta sker i samråd med ungdomskoordinator och samarbete med närliggande åldersgrupp.

13-19 år Träna för att lära (nivå 3) och träna för att prestera (nivå 4)

I tredje och fjärde nivån i BK Höllvikens utbildningsplan tas de sista stegen i spelarens utbildning och de sista förberedelserna till att bli seniorspelare.

13-14 åringar spelar 9 mot 9 och från och med 15 år spelar vi 11 mot 11.

Vi skall erbjuda träning tre gånger i veckan och det kan under perioder vara fyra träningar i veckan dock tas hänsyn till väder och plantillgänglighet.

Individanpassning enligt 25-50-25 principen (gäller från 10 år, efter Halör Cup)

I en grupp är flertalet på samma nivå, men några har kommit längre och ungefär lika många har inte kommit lika långt.

Aktuell forskning säger att du får bäst utveckling om man tränar och spelar match ungefär 50% med de som är på samma nivå, 25% med de som kommit lite längre och 25% med de som inte kommit lika långt.

De flesta gångerna kan man lösa detta inom den egna åldersgruppen, men ibland får man låta några träna och spela match med en äldre eller yngre åldersgrupp för att uppnå målet. På detta vis kan man hålla alla motiverade och både få utmaningar och känna sig duktiga.

Individanpassning och indelning i grupper gäller generellt för alla åldrar men är så klart beroende på numerär, både gällande spelare och ledare. Nedan är ett ramverk att förhålla sig till som ledare.

6-9 år – indelning i grupper som alltid är blandade

Från året spelarna fyller 10 år sker individindelning enligt 25-50-25 principen (Inleds efter Halör Cups genomförande)

10-12 år – indelning i grupper efter nivå och ambition och alltid med rotation

13-14 år – indelning i grupper efter nivå och ambition med viss rotation



15-19 år – indelning i grupper efter nivå och ambition med viss rotation.

Uppehåll

Sträva efter att ha träningsfritt 3-4 veckor på vintern samt sommaren beroende på åldersgrupp. Givetvis kan inomhusspel på vintrarna och cuper på sommaren påverka uppehåll.

7. Match

Alla lag spelar i sin egen spelform (åldersgrupp). Eventuella undantag skall godkännas av Ungdomskoordinatören. Alla kallelser till matcher och cuper ska vara öppna. Vi anmäler oss alltid till cuper och seriespel i enlighet med Skånes Fotbollsförbunds riktlinjer.

För att vara redo för match så rekommenderar vi att spelarna tränar regelbundet. Kravet på närvaro ökar successivt med åldern, men samtidigt skall vi tillåta och uppmuntra till att spelarna håller på med flera idrotter. Den rekommenderade träningsnärvaron skall därför ta hänsyn till om spelarna utöver flera idrotter. Det kan handla om både krock av aktivitet eller för hög belastning.

Har spelarna varit borta från träning p.g.a. skada eller sjukdom så rekommenderas i allmänhet att man tränar minst en vecka för att vara redo för match igen. Detta gäller i synnerhet de äldre åldersgrupperna från 13 år. För yngre spelare gäller att man skall vara helt frisk och återställd dagen innan match.

Från 13 års ålder matchar åldersgruppen ett lag i högsta möjliga serienivå.

Det bör finnas två ledare per match.

6 till 7 åringar spelar 3 mot 3

Ambitionen är att alla spelare ska ha spelat med samtliga i gruppen minst en gång på våren och en gång på hösten. Föreningens ambition är att alla spelare ska få lika mycket matchtid. Ingen nivåindelning.

8 till 9 åringar spelar 5 mot 5

Ambitionen är att alla spelare ska ha spelat med samtliga i gruppen minst en gång på våren och en gång på hösten. Föreningens ambition är att alla spelare ska få lika mycket matchtid men det kan bli mer för målvakter. Ingen nivåindelning.

10 till 12 åringar spelar 7 mot 7

Kallelse till match sker företrädesvis efter veckans första träning. För att bli kallad till match skall spelaren ha deltagit i träning innevarande vecka och vi rekommenderar en träningsnärvaro på minst 75% över tid (senaste två månaderna). Föreningens ambition är lika mycket speltid för alla men efter förmåga och intresse. För alla spelare så rekommenderar vi max 3 matcher på en 2 veckors period.

Från 10 års ålder (efter Halör Cup) skall de spelare som kommit längst i sin utveckling ges möjlighet till större utmaningar. Förslagsvis genom att rotera upp några spelare på träning och match. Detta sker i samråd med ungdomskoordinator och samarbete med närliggande åldersgrupp.



13 och 14 åringar spelar 9 mot 9

Kallelse till match sker företrädesvis efter veckans sista träning. För att bli kallad till match skall spelaren ha deltagit i träning innevarande vecka och vi rekommenderar en träningsnärvaro på minst 75% över tid (senaste två månaderna). Som spelare förväntas du delta på de matcher du blir kallad till. Föreningens ambition är att alla spelare ska spela minst 50% av matchtiden. För alla spelare så rekommenderar vi max 3 matcher på en 2 veckors period.

15 och 16 åringar spelar 11 mot 11

Kallelse till match sker företrädesvis efter veckans sista träning. Från 15 års ålder förväntas du delta på samtliga träningar och de matcher du blir kallad till. Föreningens ambition är att alla spelare ska spela minst 50% av matchtiden. Speltiden skall vara sammanhängande. För alla spelare så rekommenderar vi max 3 matcher på en 2 veckors period.

Från 17 år spelar 11 mot 11

Kallelse till match sker företrädesvis efter veckans sista träning. Som spelare förväntas du delta på alla träningar och de matcher du blir kallad till. Föreningens ambition är att alla spelare ska spela minst 25% av matchtiden. Speltiden skall vara sammanhängande. För alla spelare så rekommenderar vi max 3 matcher på en 2 veckors period.

Individanpassning enligt 25-50-25 principen

Individanpassning vid match följer samma principer som vid träning.

Övergång av spelare från och till annan klubb yngre än licensålder (15 år)

För alla spelare yngre än licensålder (15år) gäller övergångsbestämmelser med rätt till att byta förening inför ny speltermin utan särskilt övergångsförfarande.

Spelterminerna är;

1 mars – 30 juni,

1 juli – 31 oktober,

1 november – 28 februari (futsal)

Provträning

Båda föreningarna ska ha givit sitt godkännande samt ska berörda huvudtränare, BK Höllvikens ungdomskoordinator och fotbollsrådet vara informerade. Detta gäller oavsett om någon provtränar hos oss eller om någon av våra spelare provtränar för annan förening. Föreningens medgivande ges av BK Höllvikens ungdomskoordinator.

Från 13 års ålder krävs provträning i BK Höllviken. Provträning sker företrädesvis genom att delta på lagets träningar under två veckor och ev. match om det är möjligt. Beslut om antagning i BK Höllviken fattas av lagets huvudtränare.

8. Cuper

Alla barn och ungdomar som deltar i cupspel skall ges speltid i alla matcher. Speltiden i cuper kan variera från match till match men för cupen som helhet gäller samma principer om speltid samt krav på träningsnärvaro som för match. Det bör finnas två ledare per lag vid cuper.



I åldrarna 6-7 år nöjer vi oss med matcher i sammandrag då det är som att spela cup.

I åldrarna 8-9 år förespråkar vi 2 cuper (inne och ute) och dessa bör spelas i sydvästra Skåne. Ambitionen är att samtliga spelare ska kallas till lika många cuper.

I åldrarna 10-12 år förespråkar vi 1-2 cuper både inomhus och ute samt en övernattningscup eller träningsläger. Cuper och eller träningsläger bör läggas i Skåne eller närliggande landskap. Ambitionen är att samtliga spelare som uppfyller kriterierna för träningsnärvaro ska kallas till lika många cuper.

Individanpassning enligt 25-50-25 principen

Individanpassning vid cup följer samma principer som vid match och träning. I Halör Cup spelar vi alltid med jämna lag.

9. Matchning och flyttning mellan träningsgrupper

Före 13 års ålder sker ingen permanent uppflyttning mellan träningsgrupper.

Erfarenhetsbyte och några gemensamma träningar med närslutande åldersgrupp är dock inga problem att genomföra. Flicksidan består i dagsläget av mindre grupper och detta kan medföra att vi behöver slå ihop åldersgrupper eller låta flera spelare träna med annan åldersgrupp. Om detta är nödvändigt så ska det i så fall godkännas av Ungdomskoordinatören.

13-19 år och representationslagen

Regel för uppflyttning av spelare från ett yngre lag till ett lag med äldre spelare är att det ska gynna spelarens egen utveckling med en uppflyttning. Varje huvudtränare har ett ansvar att meddela om de har spelare i sin trupp som bör flyttas upp en nivå. Givetvis ska spelaren och i förekommande fall målsman samtycka till uppflyttning. Uppflyttning vid enstaka tillfällen kan göras av inblandade huvudtränare men en förutsättning är att den spelare som flyttas upp får spela cirka 50% av matchtiden. Beslut om permanent uppflyttning mellan våra 13 till 19 årslag tas av Ungdomskoordinatören medan representationslagen tas av huvudansvarig.

Det är viktigt att följande kriterier uppfylls vid uppflyttning:

Uppflyttning föranleds av en testperiod och därefter utvärdering. Berörda tränare måste aktivt verka för att få spelaren till att förstå att det är en testperiod. Spelaren ska vara fysiskt mogen, inneha fotbollskvaliteterna för uppflyttning och vara mentalt redo. Vid permanent uppflyttning ska spelaren ges möjlighet att spela cirka 50% av speltiden vid varje matchtillfälle. Om inte detta kan uppfyllas så ska spelaren delta vid sin egen åldersgrupps matchtillfällen. Under testperioden får max 3 spelare flyttas upp per tillfälle.

10. Rekrytering av ledare

Lagets huvudtränare utses av Ungdomskoordinatören. Rekrytering av ledare sker i huvudsak genom föräldrar men vi rekryterar även utanför föräldraledet. Alla ledare i BK Höllviken ska på begäran visa upp utdrag ur belastningsregistret. All rekrytering sker via intervjuer, kontakter, samarbete med förbund, folkhögskola och andra förekommande utbildningsväsen och i samförstånd med Fotbollsrådet. Vid rekrytering av tränare till flicklag ska föreningen aktivt jobba för att rekrytera kvinnor.



Vid behov kan lagen ha arvoderade tränare. Beslut om tillsättning av ledare görs av Ungdomskoordinatorn dock behöver åldersgruppen vara delaktig i att hitta en lämplig tränare.

Fördelning för ersättning av dessa enligt nedan:

13 år: klubben 50% och åldersgruppen 50%

14 år: klubben 60% och åldersgruppen 40%

15 år klubben 70% och åldersgruppen 30%

16 år: klubben 80% och åldersgruppen 20%

Junior: klubben 100% upp till två tränare beroende på numerär

11. Ledarutbildning

Vi strävar mot att ha välutbildade ledare och tränare. Vi erbjuder interna temautbildningar och SvFFs tränarutbildningar. Föreningens verksamhet bygger på den ideella kraften. Våra ledare ska ha genomgått de utbildningar som föreningen kräver för det specifika uppdraget. Utbildningar kan ske på tränings- och matchtid och då går utbildning före, vilket kan medföra att träning ställs in.

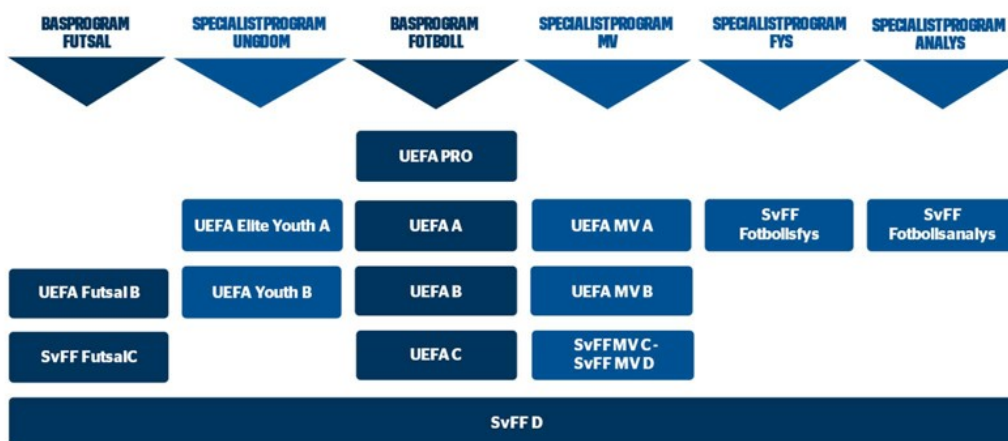
För att säkerställa utbildning och utveckling av spelare krävs kontinuerlig fortbildning. Ditt ledarskap är viktigt för att vi ska lyckas med våra målsättningar. När du umgås med spelarna bör du tänka på att du är en förebild för dina spelare. Träningen ska handla om att utveckla, uppfostra och utbilda våra spelare. Vi ska planera och arbeta långsiktigt för att nå resultat.

När ungdomar svarar på vad som är en bra ledare svarar väldigt många att ledaren ska:

1. Vara tydlig
2. Kunna sätta mål och göra dessa begripliga
3. Vara engagerad och bry sig samt försöka vara rättvis
4. Ge vägledning och stöd samt kunna sätta gränser
5. Vara närvarande och synlig
6. Ge möjlighet till reflektion och feedback



TRÄNARUTBILDNING I SVERIGE



12. Ambition utbildningsnivåer ledare

Alla ledare ska ha god kännedom om BK Höllvikens och Svenska Fotbollsforbundets spelarutbildningsplan samt deltaga på de internkurser som klubben erbjuder. Utbildningar som inte genomförs i BK Höllvikens regi ska godkännas av Fotbollsrådet.

Alla ledare "Grönt kort" samt nationell spelformsutbildning.

Huvudtränare inom 3 mot 3 tränarutbildning SvFF D.

Alla ledare inom 5 mot 5 tränarutbildning SvFF D.

Huvudtränare inom 7 mot 7 tränarutbildning UEFA C. Alla spelare och ledare går domarutbildning.

Alla tränare inom 9 mot 9 och 11 mot 11 tränarutbildning UEFA C. Huvudtränare UEFA B.

13. Utvecklingssamtal

Utvecklingssamtal ska genomföras från det att spelaren fyller 13 år. Detta är en enkel mall att förhålla sig till. Tänk på att det är viktigt att när du kallar spelare till ett utvecklingssamtal att du avsätter tid. Var noga med att ge förutsättningarna för spelaren så att hen kan förbereda sig på ett bra sätt.

Låt spelaren själv börja med att beskriva hur hen upplevt säsongen/perioden sedan senaste samtalet. Låt spelaren dels berätta det ur ett lagperspektiv men framförallt utifrån hens egen situation. Om ni haft tidigare samtal låt spelaren reflektera över vad som gått bra och vad som gått mindre bra. Fråga vad hen tror vad det är som gjort att det gått bra/mindre bra, vad kunde hen gjort annorlunda?

Ge inte råd och tips utan låt spelaren själv reflektera.



Fråga:

- Om spelarens mål med sin fotbollskarriär, mål med skolan och framtidsdrömmar, hur det fungerar hemma och med kompisar.
- Spelaren vad hen behöver för stöd av dig för att nå sitt mål.
- Spelaren vad hen tycker har varit bra och mindre bra med ditt ledarskap.

När du ger feedback

1. Var lyhörd
2. Ställ följdfrågor
3. Låt spelaren själv dra slutsatser
4. Visa att du bryr dig
5. Avbryt inte
6. Var neutral
7. Ställ frågor som landar både i mage och hjärna typ vad tänker du? Vad känner du?
8. Avsluta med att fråga om du uppfattat det korrekt när ni har kommit överens om mål, utmaningar, handlingsplan och när det ska vara klart.

Oavsett om du ger beröm eller kritik så tänk på att du ser och hör, ger uttryck för dina känslor för situationen, beskriver konsekvensen samt önskad förändring.